



みんな なかよく げんきに のびよう

三つの宝「**う**つくくまわりを **え**がおであいさつを **き**ちんとくつならべ」

令和4年度第16号
熊本市立植木小学校
令和4年7月19日
文責：校長清田浩文

夏休みに向けて、自分なりの計画を！

今週末（7月22日）から夏休みが始まります。38日間、有意義に過ごすことができるよう、事前に自分なりに計画を立てることが大切です。是非、親子で話し合ってみてください。

○ 夏休み全体のスケジュールを！

自分で計画表をつくったり、カレンダーに直接書き込んだりして、「8月〇日までに作文を仕上げる」「8月〇日までに絵を描き終える」といった具体的なゴールを明確におきましょう。そうすれば、夏休み終了ぎりぎりになって慌てることなくなくなります。

○ 毎日の過ごし方を明確に！

毎日定時に寝て、定時に起きて、定時に食事を摂る、そういった規則正しい生活を継続することが健康の維持や免疫力向上につながります。学校に時間割や週時程があるように、夏休み中の家庭生活においても、「9：00～9：45は学習し、その後15分間休憩」「13：00～16：00は自由時間」といった具合に、毎日決まった時間に学習をし、決まった時間に外遊びをするようにしていきましょう。継続していけば、夏休み明けに体調を崩したり、遅刻癖がついたりすることを防げます。

○ 自然体験活動を！

暑い日は、クーラーが効いた部屋でゴロゴロして過ごしがちです。そんな生活を続けていると、時間を浪費したり、電気代の無駄遣いをしたり、体力が低下したりしてしまいます。暑さ対策をして、自然体験活動をしてほしいものです。たとえば、以下のような自然体験活動はいかがでしょう。家族で散歩をする、動植物の飼育・栽培・観察をする、山登りをする、川遊びをする、セミやクワガタを捕まえる。きっと新しい発見をしたり、プラスアルファの成果を得たりすることができると思います。

○ メディアコントロールを！

上記の「規則正しい生活」や「自然体験活動」の最大の敵は、様々なメディア（ゲームやインターネット・テレビ）です。繰り返しお伝えしていますが、ゲームのし過ぎ、ネットやスマホやテレビの見過ぎは、視力低下、思考力低下、意欲の低下、体力低下をもたらします。夏休み中、ゲーム使用ゼロ、ネット・スマホ・テレビ視聴ゼロは難しいでしょうから、せめて「連続して1時間以上やらない、見ない」ということの徹底をお願いします。子どもだけでは実現困難ですから、事前に親子でしっかり話し合って「メディアコントロールに関する我が家のルール」作ってください。よろしくお願いします。

○ 読書と外遊びの継続を！

夏休みは、じっくり本を読んだり、汗だくになるまで外遊びをしたりするいい機会です。読書をして語彙を広げ、想像力・思考力・表現力・創造力を高め、外遊びをして免疫力や体力を向上させてほしいと願っています。

学校教育目標

気づき・考え・行動する、自立と共生の力を備えた子どもの育成
～出会いと出番と対話のある「三方よし」の学校を目指して～